Пряности, приправы

Кулинария - 1

Илья Мельников

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В книге дана кулинарная характеристика пряностей, приправ, ароматических веществ и пряных смесей, широко применяемых профессионалами и домохозяйками. Читателям будет полезно узнать о способах предварительной обработки и применения пряно-ароматических веществ, рецепты пряных смесей, заготовка и использование которых обеспечит высокие вкусовые качества блюд и сократит время приготовления пищи.

- Илья Мельников
  - Приправы и пряности
    -
    - Поваренная соль
    - Соль чесночная
    - Соль со специями
    - Уксус
    - Уксус домашний
    - Уксус ароматный
    - Яблочный уксус
  - Пряновкусовые растения
    -
    - Анис
    - Бадьян
    - Арахис
    - Базилик
    - Барбарис
    - Гвоздика
    - Горчица
    - Ваниль и ванилин
    - Изюм
    - Кориандр (кинза)
    - Имбирь
    - Каперсы
    - Корица
    - Лавровый лист
    - Лимон
    - Майоран
    - Маслины
    - Мята
    - Полынь (горькая)
    - Пастернак
    - Петрушка

- Перец красный
- Сладкий красный перец (паприка)
- Горький красный перец
- Черный и белый перец
- Перец душистый
- Сельдерей
- Тмин
- Чеснок
- Шафран
- Эстрагон

- Орехи
  -
  - Мускатный орех
  - Грецкие орехи
  - Миндаль
  - Плод фисташки
- Пряные смеси
  - Смесь восточная
  - Смесь пряностей 1
  - Смесь пряностей 2
  - Смесь для блюд из фасоли
  - Смесь пряностей «Букет Гарни»
  - Смесь для студня
  - Смесь для мясных блюд

Илья Мельников
Пряности, приправы

Приправы и пряности

Для того, чтобы улучшить вкус, аромат, а порой и цвет пищи, в кулинарии широко применяют приправы и пряности. Умеренное количество пряностей и приправ благотворно влияет на вкус пищи, а воздействуя на организм, увеличивает выделение пищеварительных соков, обеспечивая более полное усвоение пищи.

Однако излишнее количество пряностей может вызвать раздражение слизистой оболочки пищеварительных органов, что особенно вредно для больных людей. Поэтому необходимо точно соблюдать установленные нормы применения приправ, ароматических веществ и пряностей.

Поваренная соль

Поваренная соль – основная приправа, которая необходима здоровому человеку, так как количество соли, содержащееся в пищевых продуктах и воде, недостаточно для удовлетворения потребностей организма.

Несоленые блюда пресны, бесвкусны, но вреден и излишек соли, который, кроме того, портит вкус настолько, что может превратить отличное кушанье в несъедобное.

По способу добычи различают соль каменную, самосадную, выварочную и морскую. По характеру обработки соль бывает мелкокристаллическая, выварочная, а также молотая. Молотая соль бывает различной крупности помола: зерновая и дробленая.

При изготовлении пищи используют соль покрупнее, а к столу подают соль самого мелкого размола – экстра. Кроме сорта экстра в продажу выпускают соль высшего, 1-го и 2-го сортов. Если соль поступает не в мелкой упаковке, а весовая, ее нужно перед использованием просеять, а загрязненную промыть и выварить.

Нужно знать, что мясной бульон солят перед окончанием варки, картофель – в начале варки, бобовые – только после того, как они размягчатся. Мясо, овощи и рыбу солят перед обжариванием, а мясные и рыбные панированные полуфабрикаты – в процессе готовки или до панирования. Все овощи солят перед обжариванием за исключением картофеля, который следует солить перед окончанием обжаривания.

Соль чесночная

Чеснок мелко нарезать, высушить в духовке, растереть. Порошок смешать с таким же количеством мелкой соли. Хранить в стеклянной посуде с притертой крышкой.

Используют чесночную соль в супы, мясные и рыбные блюда, а также в салаты.

Соль со специями

Продукты: 500 г мелкой соли, 10 г толченой гвоздики, 10 г тертого мускатного ореха, 10 г молотой корицы, 10 г черного молотого перца, 5 г толченого лаврового листа, 5 г сухого тимьяна, 5 г стручкового перца, 5 г базилика.

Тщательно перемешать мелкую соль с толченой гвоздикой и таким же количеством тертого мускатного ореха, черного молтого перца и корицы. Добавить 5 г толченых лавровых листиков, 5 г сухого тимьяна, стручковый перец, сухой базилик. Полученную смесь просушить на противне в слабо нагретой духовке или на солнце и ссыпать в банки для специй.

Уксус

Незаменимой приправой ко многим блюдам и закускам является уксус. Он входит в состав соусов и маринадов, его можно добавлять в борщ. Однако нужно помнить, что излишнее количество уксуса вредно и что в детском и диетическом питании применять эту приправу можно осторожно и редко в ограниченном количестве.

Наиболее распространенными сортами уксуса являются столовый винный, приготовленный из спирта или из виноградного вина, ароматизированный эстрагонный уксус, настоенный на листьях пряного растения эстрагон. Уксусную эссенцию разводят кипяченой водой из расчета 3 – 5 г эссенции на 100 г воды.

Хранить уксус следует в стеклянной посуде с плотно закрытой крышкой в прохладном месте, при температуре 5 – 15 градусов.

Уксус домашний

Для приготовления домашнего уксуса на 1 л воды нужно взять 1 стакан сахара или меда, 50 г ржаного хлеба, 15 г свежих дрожжей и 6 изюминок.

Раствор сахара или меда прокипятить 15 минут, дать немного остыть и в теплую жидкость положить хлеб, дрожжи, переложить в эмалированную посуду с широким горлышком, покрыть салфеткой и поставить на 2 суток в теплое место. Перебродившую жидкость перелить поровну в 2 бутылки, положить по 3 изюминки и оставить стоять при комнатной температуре. Горлышко заткнуть ватой. Через неделю уксус будет готов к употреблению. Его можно применять в качестве приправы к пище и для изготовления маринадов.

Уксус ароматный

В домашних условиях можно приготовить ароматный уксус. Так делают многие кулинары, настаивая уксус на лимонной цедре, сельдерее, листьях черной смородины, антоновских яблоках и т. п. Для ароматизации в обычный столовый уксус нужно положить сельдерей, липовый цвет или лавровый лист. Посуду закрыть плотной пробкой и дать уксусу постоять 15 дней. Затем процедить через марлю и заправлять им винегрет, салат, сельдь и другие блюда.

Яблочный уксус

Для приготовления яблочного уксуса нужно яблоки натереть на крупной терке. Сырую яблочную кашицу положить в стеклянную банку и развести теплой кипяченой водой из расчета на 800 г кашицы 1 л воды. На каждый литр воды прибавить по 100 г меда, а для ускорения брожения – по 10 г дрожжей или 20 г сухого ржаного хлеба. Первые 10 дней емкость с этой смесью хранить открытой при температуре 25 градусов, перемешивая яблочную кашицу деревянной ложкой 3 раза в день. Потом массу переложить в марлевый мешок и отжать сок. Сок процедить через марлю и перелить в емкость с широким горлом. При желании на 1 л сока можно добавить 50 г меда. Банку закрыть марлей, завязать и поставить в теплое место, чтобы брожение продолжалось еще 40 – 60 дней. Затем уксус профильтровать, разлить по бутылкам и плотно закрыть пробками. Хранить в холодильнике при температуре 6 – 8 градусов.

Пряновкусовые растения

Пряновкусовые растения играют большую роль в приготовлении питательной и вкусной пище. Они улучшают вкусовые и ароматические качества продукта, усиливают выделение пищеварительных соков и этим содействуют лучшему усвоению пищи. В кулинарии очень важно умело пользоваться определенным сочетанием пряностей, чтобы они дополняли друг друга. Например, мясо можно лишь поперчить или нашпиговать его чесноком, а можно приготовить из него блюдо с тонкими вкусовыми качествами, если для соуса составить композицию пряностей. Добавление пряностей в пищу позволяет снизить норму соли. Это особенно важно при назначении малосольной диеты.

К пряным растениям относятся: петрушка, сельдерей, укроп, хрен, чеснок, перец, гвоздика и др. Чеснок и перец могут вызвать раздражение слизистой оболочки пищеварительного тракта, пэтому людям с заболеванием пищеварительного тракта нужно от этих добавок воздержаться.

Анис

Анис – пряное растение. Семена его со специфическим пряным ароматом, на вкус сладковаты. В кулинарии используется при приготовлении соусов, плова, кулинарных изделий из творога, при приготовлении хлебного кваса, квашения капусты и засолке огурцов. Семена аниса кладут в тесто и используют для посыпки.

Бадьян

Эту пряность часто называют звездчатым анисом. Ботанически эти растения не имеют ничего общего, так как бадьян – плод тропического растения, а анис – семена травянистого растения, но по вкусу и аромату эти пряности очень схожи.

Арахис

Арахис – растение семейства бобовых. Его называют также земляным орехом, потому что его плоды развиваются под землей. Используется арахис при изготовлении мучных кондитерских изделий, сладких блюд, мороженого, в обжареном виде подается к шашлыкам. Добавляют его и при изготовлении соусов.

Базилик

Разводят это однолетенее растение в основном в южных районах. В местах произрастания используют свежие листья базилика. Свежие или сушеные листья базилика применяют как пряную приправу в овощные маринады, соусы и для ароматизации некоторых блюд восточной кухни. Базилик обладает тонким ароматом с разнообразными оттенками – лимонным, гвоздичным, мятным, перечным и др.

Барбарис

Ягоды барбариса мелкие ярко-красные, вкус их кислый. Это плоды кустарника, который встречается в диком и в культурном виде в разных местах нашей страны. Свежие ягоды барбариса чаще всего используются для варки варенья и желе. Сушеные и растолченные ягоды добавляют во многие восточные блюда. Их либо вводят в кушанья во время тепловой обработки, либо подают отдельно к готовому блюду. Маринованный барбарис обладает приятным кисловатым вкусом. Его подают к жареному мясу, домашней птице и дичи.

Гвоздика

Гвоздика – ароматическая пряность, представляющая собой высушенные нераспустившиеся бутоны цветов тропического гвоздичного дерева.

Аромат гвоздики зависит от содержащихся в ней ценных ароматических эфирных масел. Лучшие сорта гвоздики должны состоять из крупных бутонов, которые в воде либо тонут, либо плавают вверх головками.

Применяют гвоздику в строго умеренных дозах, так как даже самые минимальные ее количества придают пище сильный аромат, свойственный этой пряности. Хороша гвоздика в маринадах, солениях, ее добавляют в некоторые тушеные блюда из мяса и дичи, в соусы, вводят в кондитерские изделия, а также в сладкие блюда и блюда кавказкой кухни. Для наилучшего и наиболее эффективного использования гвоздику рекомендуется закладывать незадолго до окончания приготовления блюда.

Горчица

Сырьем для приготовления острой и очень распространенной приправы – столовой горчицы являются семена горчицы, отпрессованные от масла и растертые в порошок. Лучшими вкусовыми качествами обладают более светлые сорта горчичного порошка, которые почти не изменяют цвета при растирании с водой. Заваренный горячей водой (60 – 80 градусов) порошок горчицы приобретает острый вкус, специфический аромат.

Готовая горчица применяется при изготовлении некоторых соусов и заправок. Некоторые виды горчицы готовят с солью, сахаром, уксусом и растительным маслом. Горчицу можно готовить и более приятную, добавляя в нее гвоздику, корицу и белое вино. Цвет горчицы чаще всего светло – желтый, но иногда может быть сероватым. Горчицу, как и соль, перец, уксус, подают к столу. Ее применяют также при изготовлении многочисленных соусов, заправок, изредка при жарке таких мясных продуктов, как ветчина и др.

Ваниль и ванилин

Ваниль – это плод тропического растения орхидеи. Снимают плод в незрелом состоянии, ферментируют, сушат. По внешнему виду ваниль напоминает стручок, внутри которого находятся очень ароматичные мелкие семена. Ваниль выпускают расфасованной в стеклянные трубочки. Для более полного использования аромата плоды ванили мелко режут и растирают в ступке вместе с сахаром.

Ванилин – белый кристаллический порошок, который получают синтетическим путем. Он обладает сильным ароматом, сходным с ароматом ванили. Ванилин, смешанный с сахаром или сахарной пудрой, называют «ванильным сахаром».

Ваниль и ванилин используют при изготовлении мучных кондитерских изделий и сладких блюд (сырники, пудинги, мороженое). В сладкие блюда эти пряности вводят, когда в их составе нет продуктов, которые обладали бы своим ярко выраженным ароматом. Так, например, в сливочном мороженом или креме ваниль или ванилин вполне уместны, в то время как в кофейном мороженом или в кофейном креме эта пряность не нужна, так как аромат кофе имеет свой ярко вараженный и приятный аромат. В блюда, в составе которых имеются такие ароматические фрукты или ягоды, как апельсины, ананасы, лимоны, клубника, черная смородина, малина, добавлять ваниль излишне, а, к примеру, в варенье из черешни, ввиду того, что эта ягода обладает мало ощутимым запахом, использование ванили уместно.

Ваниль и ванилин обладают очень приятным ароматом, но нужно знать, что избыток этих ароматических пряностей может придать блюду горький привкус. Поэтому только точное соблюдение норм закладки способно обеспечить готовому изделию приятный, не слишком резкий аромат, без посторонних привкусов. Ароматные вещества ванили и ванилина способны улетучиваться, поэтому эти пряности нужно хранить тщательно закупоренными, а также закладывать в блюда незадолго до подачи.

Изюм

Изюм – сушеный виноград. Используется в кулинарии для приготовления соусов к крупяным блюдам, сладких фруктовых супов, компотов, плова, при выпечке хлебобулочных изделий и кондитерских изделий.

Кориандр (кинза)

Кориандр – высушенные семена одноименного травянистого растения. Используется в хлебопечении, при изготовлении кондитерских изделий, маринадов, ароматизации уксуса, при изготовлении блюд из тушеного мяса и дичи. Зелень этого растения известна как кинза, используется в качестве приправы к овощам, мясным, рисовым блюдам. Эфирное масло кинзы улучшает деятельность пищеварительных желез. Но не следует увлекаться кинзой при обострении язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, холецистите. В листьях ее содержится каротин, витамины С, В, Р, минеральные соли. Плоды кинзы являются желчегонным средством, способствуют отхаркиванию, улучшению пищеварения. Свежая или зеленая зелень кориандра, собранная в период цветения (кинза), используется при изготовлении мясных и рыбных блюд.

Имбирь

Имбирь – это очищенный и высушенный небольшой корень тропического растения. Он обладает очень приятным запахом и жгучим вкусом.

В блюда имбирь вводится в дробленом виде, кусочками или в виде порошка. Используется он при изготовлении блюд восточной кухни, овощных маринадов, соусов, сдобных мучных изделий, а также в сочетании с мускатным орехом и кардамоном.

Поступает в продажу имбирь в стеклянных трубочках. Хранить его нужно недробленым, чтобы меньше улетучивался аромат.

Каперсы

Каперсы – нераспустившиеся цветочные почки кустарника семейства каперсовых. Употребляют их солеными, маринованными или консервированными в уксусе с солью. Используют каперсы как приправы к первым блюдам (солянки), ко вторым блюдам из свинины, рыбы, а также при приготовлении некоторых соусов.

Корица

Корица – высушенная кора коричневого дерева с приятным запахом и сладковатым вкусом. Кора тропического дерева высушивается и применяется в виде порошка для ароматизации некоторых соусов, маринадов, мясных блюд, сладких фруктово – ягодных супов, пудингов, мучных изделий, блюд из творога, при варке варенья, компотов и т. п. Очень приятный вкус придает корица простокваше и кефиру.

Различают корицу цейлонскую, явскую и китайскую. В СНГ растет в условиях субтропиков Кавказа родственное корице растение – коричневый лавр. Кора и листья этого растения обладают запахом очень близким к тропической корице.

Лавровый лист

Эта пряность наиболее широко применяется в кулинарии. Высушенные листья вечнозеленого дерева, называемого благородный лавр, обладают высокой ароматичностью. Используется лавровый лист при изготовлении заправочных супов, щей, борщей, солянок, ухи, отварных и припущенных блюд из мяса, птицы, рыбы, для холодных, заливных, фаршированных блюд, маринадов, соусов, грибных блюд.

Лавровый лист, если он используется правильно и в умеренном количестве, ароматизирует пищу, не придавая ни остроты, ни горечи, в этом его назначение. Излишнее количество лаврового листа неприятно изменяет вкус блюда, придавая ему слишком резкий запах. Необходимо помнить, что не все разновидности лавра благородного обладают ароматом, который гармонирует с пищевыми продуктами. Лавровый лист с лекарственным, камфорным запахом для применения в кулинарии не годится. При продолжительной тепловой обработке лаврового листа пища приобретает горький привкус. Поэтому лавровый лист добавляют незадолго до окончания приготовления блюда. В большинство кушаний лавровый лист закладывают целым и по окончании готовки извлекают. Но для фаршей и подачи к столу рациональнее истолочь лавровый лист в порошок.

Лимон

Лимон – субтропический плод. Лимоны используются в кулинарии при приготовлении различных блюд, соусов, напитков. Соком лимона поливают жареные почки, шашлыки, блюда из птицы, дичь. Нарезанный тонкими кружками лимон подают к кофе, чаю, кладут в холодные рыбные блюда, солянки, подают к рыбным и мясным изделиям.

Майоран

Майоран – многолетнее травянистое растение с горьковатым вкусом, напоминающим сочетание мяты с перцем. Листья майорана вместе с цветочными почками используются в свежем и в сушеном виде, их добавляют в первые и вторые мясные, рыбные и овощные блюда, ими заправляют салаты и ароматизируют уксус. Майоран содержит до 3,5 процентов эфирного масла с очень сильным ароматом. Масло это содержит терпены, дубильные вещества, горечи, витамин С, каротин и др. Оно улучшает пищеварение, действует против метеоризма, успокаивает нервы и оказывает мочегонное действие. В народной медицине используется для ванн и наносится на раны. Обладает своеобразным сильным запахом, сильно пряным, слабо жгучим вкусом, подобным тимьяну, но более тонким и сладким. Используется в качестве лекарственного растения и пряности.

В фарш рекомендуется закладывать сушеный майоран, предварительно растерев его в порошок. В супы и соусы закладывают только настой майорана, для чего растения заливают небольшим количеством горячей воды, доводят до кипения, отвар процеживают и добавляют в соус или суп. Приятный вкус без горечи и остроты придает майоран рыбным фаршам. Наиболее подходит к блюдам из фасоли, к салатам из картофеля, помидоров, капусты, широко используется в итальянской кухне.

Маслины

Маслины – плоды вечнозеленого оливкового дерева. Зрелые маслины солят и используют как закуску и для приправы к рыбным и мясным блюдам, чем улучшают вкус блюда и повышают его калорийность. Недозрелые плоды называют оливками.

Мята

Мята – многолетнее травянистое растение с прямостоящим стеблем и довольно мощным разветвленным корневищем. Она имеет характерный ароматный запах. Главным носителем аромата мятного масла и его физиологически активным компонентом является ментол.

Листья мяты используют как составную часть сложных смесей, улучшающих пищеварение. Мята применяется как успокаивающее средство при нервных и сердечных болезнях, как укрепляющее – при упадке сил, ревматизме. Поступая в организм, мята усиливает секрецию пищеварительных желез, способствует более быстрому опорожнению желудка и кишечника. Мятное масло благотворно действует на функцию печени и желчного пузыря, расширяет кровеносные сосуды.

В кулинарии применяется несколько видов мяты. Используются те, которые дают наименьшую горечь при нагревании: кудрявая мята, мелисса (лимонная мята), пряная мята (эльсгольция) и яблочная мята. Мяту в кулинарии чаще всего используют для ароматизации некоторых продуктов и напитков (мятный квас, мятные пряники и т. п.). Мяту вносят в блюда только в сушеном или молотом виде. В свежем виде мяту применяют как приправу для улучшения пищеварения, добавляют в супы, вторые блюда, хлебный квас, в мучные изделия.

Полынь (горькая)

В листьях и стеблях полыни содержатся эфирное масло, витамин С, фитонциды, небольшое количество дубильных веществ. Ее знают как лекарственную траву, но многие любят ее горький запах и вкус и используют как приправу к жареным мясным блюдам, особенно к жареному гусю. Она возбуждает аппетит, создает условия для отделения желудочного сока, выделения желчи, улучшает пищеварение.

Заготавливают надземную часть растения (траву) в период цветения. Срезают верхушки растений длиной не более 20 см. Собранное сырье сушат под навесом, на чердаках или в хорошо проветриваемых помещениях. Можно сушить в духовке при температуре 40 – 60 градусов. Срок хранения сухого сырья – 2 года. Хранить в хорошо проветриваемом помещении.

Препараты горькой полыни применяют по назначению врача для восстановления и улучшения аппетита, при гастритах, заболеваниях печени, желчного пузыря.

Пастернак

Пастернак (корень), как и петрушка, принадлежит к числу пряных овощей, только по вкусу несколько грубее. Корень у огородного пастернака толстый, мясистый, как и листья, используют широко в свежем и сушеном виде. Применяются при консервировании, солении огурцов, кладут его в маринады. Пастернак используется для лечения сердечно – сосудистой системы, почек (когда имеются камни или песок в почках) и желудочно – кишечного тракта. Он снижает кровяное давление, расширяет кровеносные сосуды сердца, является мочегонным средством.

Петрушка

Свежая молодая петрушка – неизменная приправа к первым и вторым блюдам. Добавляют зелень, когда блюдо уже готово. Часто при варке бульонов петрушку кладут вместе с зеленью укропа или эстрагона. Особый аромат блюдам придает корень петрушки. При варке бульонов корень разрезают вдоль на две половинки и подпекают на плите без жира, чтобы образовалась коричневая корочка. Такой корень придает бульону или супу особый цвет и аромат. Чаще всего корень петрушки пассеруют на жире и только потом добавляют во всевозможные супы и вторые блюда.

Рубленую зелень или сок петрушки используют для приготовления витаминизированных напитков. Зелень петрушки кладут в творог, добавляют в сливочное масло для бутербродов. Измельченной петрушкой посыпают яичницу, замешивают ее в омлет. С сухой измельченной петрушкой или свежей делают мясные котлеты, мучные оладьи, добавляют в фарш.

Петрушка – двухлетнее растение, относится к пряновкусовым овощам. В зависимости от назначения выращивают листовую петрушку, с хорошо развитыми листьями, и корневую, с развитым мясным корнем. И та и другая имеют хороший набор в соотношении минеральных веществ и витаминов, богаты натрием, калием, кальцием, магнием, фосфором, железом (1,9 мг), снабжают организм человека редкими элементами: алюминием, литием, ванадием, титаном, никелем, молибденом, марганцем, необходимыми для работы ферментных систем. Петрушка повышает аппетит, улучшает вкусовые свойства пищи, активизирует пищеварение, улучшает обмен веществ. Богата витаминами. В 100 г зелени содержится до 300 мг витамина С, т. е. в 5 раз больше, чем в апельсинах и лимонах. По содержанию витамина С превосходит большинство овощей. С витамином С в петрушке удачно сочетаются витамины группы Р, так как биологически они часто действуют совместно.

Витамин С хорошо сохраняется в сушеных листьях. 7 – 10 г свежих листьев петрушки удовлетворяют суточную потребность человека в витамине С. Много содержится в петрушке витамина А (каротина) – от 2 до 20 мг. Имеются витамины В1 и В2, никотиновая кислота, фолиевая, которая регулирует процесс кровотворения. В зелени петрушки содержится витамин К. В 2 столовых ложках мелко нарезанной зелени петрушки содержится 1/3 суточной дозы витамина А, 2/3 дозы витамина С и 1/8 – железа. В плодах петрушки – семенах содержится до 7% эфирного

масла.

Перец красный

Этот перец является плодом травянистого растения, которое в значительных количествах культивируется в южных районах СНГ, особенно на Украине, в Крыму, в Молдавии, в Закавказье, в Узбекистане.

По внешнему виду плод красного перца напоминает крупный стручок, который в зависимости от разновидности и стадии зрелости бывает и темно – красным и ярко – красным, оранжевым, желтым, а в незрелом виде – зеленым. Красный перец обладает большим количеством витаминов. По количеству содержащегося витамина С он значительно превосходит лимон. Красный перец содержит особое вещество – капсаицин, которое обладает очень острым и жгучим вкусом. В зависимости от количества капсаицина различают перец сладкий и горький.

Сладкий красный перец (паприка)

Плоды красного сладкого перца крупные, короткие и мясистые. Лучший его сорт – болгарский. Когда перец полностью созревает, приобретает ярко – красную окраску. Недозрелый красный перец – зеленого цвета, вкус у него мягкий, не острый, его применяют для приготовления овощных блюд и как приправу.

Горький красный перец

Плоды горького красного перца имеют удлиненную форму, цвет плодов темно – красный. Лучший сорт горького перца – кайенский – по остроте и жгучести можно сравнить только с черным перцем. Применяется горький красный перец для заправки многих мясных, рыбных, овощных блюд и соусов. Широко используют этот перец в Средней Азии, на Украине, Молдавии, Венгрии. Зрелый красный горький перец применяется с учетом особенностей приготовляемого блюда. Горький красный перец употребляют, в основном, для более острых блюд, сладкий красный перец применяется в тех блюдах, которым необходимо придать легкую остроту. К столу часто подают горький и сладкий перец в виде порошка.

Черный и белый перец

Черный и белый перец – это высушенные семена вьющегося тропического кустарника, собранные в различной стадии зрелости. Черные семена собирают недозрелыми, а белые зрелыми. Белым перец называют потому, что его семена освобождены от верхней темной оболочки. Черный перец обладает более сильным запахом и большей жгучестью, чем белый.

Семена продают целыми (горошком) и размолотыми (в порошке). При длительном хранении молотый перец теряет часть аромата, поэтому лучше приобретать перец горошком и размалывать его перед употреблением.

Перец горошком добавляют в супы, борщи, в маринады, при варке рыбы, в соусы, соленья и т. п. Добавляют перец незадолго до окончания варки и после приготовления блюда обычно извлекается. Перец в порошке применяют для заправки мясных, овощных и рыбных блюд, в фарши, начинки и т. д. Его подают к столу, как и соль, горчицу, уксус.

Перец душистый

Внешне душистый перец похож на черный. Горошины душистого перца также темно – коричневого цвета, но в отличие от черного, он обладает более сильным пряным ароматом и не такой «жгучий». Кладут душистый перец в маринады, рыбные блюда, соусы, борщи, супы и т. п. Продают душистый перец горошком и молотым. Лучше размалывать горошек перед употреблением, потому что его ароматичность при хранении в порошке значительно снижается. Хранить его лучше в стеклянной банке с плотно закрывающейся пробкой.

Сельдерей

Существует три вида огородного сельдерея: корневой, который кладут в супы, черешковый для салатов и листовой, который используют как пряную зелень. Сельдерей омолаживает организм, улучшает обмен веществ, помогает избавиться от лишнего веса, содержит фитонциды, эфирные масла, обладающие дезинфицирующим свойством. В нем насчитывается почти 40 видов различных солей, витаминов и таких веществ, как калий, железо, магний, фосфор, каротин, белки, пектины. Средний вес клубня сельдерея около 50 г.

Корнеплоды съедобны и в сыром и в вареном виде. Сельдерей тушат, жарят, делают салаты. Из сырых кочешков делают салаты, из тушеных – гарниры к мясным и рыбным блюдам. Зелень сельдерея в качестве приправы используется в супах, рыбных и мясных блюдах. Чтобы бульон стал ароматным, нужно положить в него корни сельдерея, предварительно разрезанные пополам и поджаренные с одной стороны без масла. Чтобы при очистке сельдерей не потемнел, кожицу снимают тонким острым ножом, чтобы уменьшить потерю витаминов. Корни сельдерея при варке опускают в кипящую воду и варят в закрытой посуде. Они должны быть покрыты тонким слоем воды, не более 1 см. Вода, в которой варились корнеплоды, содержит много питательных веществ, ее используют для приготовления супов и соусов. Чем мельче нарезаны корни сельдерея, тем больше ароматических веществ они выделяют при тушении.

Корни и листья сельдерея заготовляют впрок. В холодильнике листья сельдерея в полиэтиленовых пакетах сохраняются до 3-х дней. Если листья завяли, их нужно опустить на 30 минут в воду комнатной температуры.

Тмин

Тмин – травянистое зонтичное растение. Используются семена, вкус – жгучий, горьковато – пряный, напоминающий вкус аниса. Применяют в хлебопечении, добавляют к простокваше, творожным изделиям, овощным салатам, при квашении капусты.

Чеснок

Чеснок относят к пряновкусовым овощам. Он богат йодом, кальцием, фосвором, магнием, железом и другими микроэлементами. Кроме того, чеснок содержит витамины С, В1, В2, РР, Д, В9, каротин и др. Очень богат чеснок фитонцидами, обладающими бактерицидными свойствами. Если жевать дольку чеснока одну – две минуты, в полости рта не остается микробов.

Аромат чесноку придают эфирные масла. От долгого нагревания чеснок теряет свои полезные свойства, поэтому полезнее употреблять его в натуральном виде. Запах от чеснока легко удалить, если пожевать свежий корень петрушки или зелень укропа.

Головки и листья чеснока кладут толчеными или мелко нарезанными в первые и вторые блюда за 5 минут до подачи на стол, не допуская кипения. Кладут чеснок и в маринады.

Шафран

Шафран – высушенные цветы многолетнего луковичного, очень ароматного растения. Перед употреблением его измельчают, заливают кипяченой холодной водой и через сутки процеживают через марлю. Шафран придает кушанью желтую окраску, приятный аромат и пряный вкус.

Используют при изготовлении сладкого дрожжевого теста, кексов, печенья, пирожного, а также фаршированной рыбы.

Эстрагон

Эстрагон – травянистое растение, стебли и листья которого широко применяются в кулинарии. Эстрагон добавляют в соусы, супы, борщи, им ароматизируют уксус, применяют при засоле огурцов и т. д. В Закавказье эстрагон имеет другое название – тархун. Он входит в состав многих кавказких блюд.

Орехи

Орехи – арахис, грецкие, миндаль, мускатные орехи и фисташки очень ценятся в кулинарии и используются для приготовления сладких и национальных блюд, кондитерских изделий.

Мускатный орех

Мускатный орех – плоды тропического растения семейства мускатных. Вкус ореха пряный, жгучий. Очищенные и высушенные семена обладают ароматом. Эта ценность поступает упакованной в стеклянные трубочки, в которых ее хранят в сухом помещении.

Применяют мускатный орех при изготовлении некоторых соусов, при тушении мяса, его кладут в фарш из дичи, в пюре из шпината, в тесто для пряников, сдобных булочек. Хорош он при приготовлении курицы, индейки, утки, паштетов из печенки, форшмака. Мускатный орех растирают на терке и закладывают перед окончанием тепловой обработки блюда, а в тесто – при его замесе.

Грецкие орехи

Грецкие орехи – плоды орехового дерева, очень питательные. Их добавляют в первые и вторые национальные блюда, в кондитерские изделия. Орехи в блюда вводят в измельченном виде.

Миндаль

Миндаль – плод миндального дерева со сладким или горьким ядром (дикий миндаль). Употребляют в пищу сладкий миндаль в свежем, соленом или обжаренном виде. Используется при приготовлении сладких блюд, национальных блюд, кондитерских изделий. Миндаль предварительно ошпаривают, а затем очищают, в блюда миндаль вводят нарезанными на кусочки.

Плод фисташки

Плод фисташки имеет твердую скорлупу и зеленоватое ядро, вкус ядра сладковатый, слегка смолистый. В кулинарии фисташки добавляют в сладкие блюда, кондитерские изделия (торты, кремы, мороженое), а также в некоторые вторые блюда (утка и курица фаршированные). В блюда фисташки кладут измельченными.

Пряные смеси

Смесь восточная

Продукты: 2 столовые ложки душистого перца, 2 столовые ложки кориандра, 2 столовые ложки гвоздики, 3 ложки тмина, 3 столовые ложки кардамона, 2 столовые ложки молотой корицы.

Перемолоть душистый перец, кориандр, гвоздику, тмин, кардамон, добавить молотую корицу, все хорошо перемешать. Хранить в стеклянной посуде.

Смесь пряностей 1

4 веточки укропа, 14 горошин черного перца, 5 зубчиков чеснока, 3 листа хрена, 3 листа сельдерея.

Смесь пряностей 2

10 веточек укропа, 3 стручка красного перца, 5 долек чеснока, 10 горошин черного перца, 3 листа хрена, 3 листа сельдерея, 3 лавровых листа.

Смесь для блюд из фасоли

2 головки чеснока, 4 чайные ложки чабера, 1 чайная ложка кориандра, 6 чайных ложек укропа, 2 чайные ложки молотого красного перца, 2 чайных ложки мяты, 2 лавровых листа.

Смесь пряностей «Букет Гарни»

Продукты: 2 веточки укропа, 1 корешок и 1 лист петрушки, 4 лавровых листа, 3 листа сельдерея, 2 веточки чабреца, 5 зубчиков чеснока, 5 горошин черного перца, 1 палочка шафрана.

Смесь «Букет Гарни» пользуется успехом во всем мире. Состоит она из сухих, не молотых или свежих пряностей, которые опускают на ниточке в марлевом мешочке. Делать это нужно за несколько минут до готовности супа. Перед подачей на стол мешочек с пряностями вынимают.

Приготовлена смесь из расчета на 4 порции.

Смесь для студня

Продукты: на 1 кг мяса: чеснок 4 дольки, черный перец 8 горошин, лавровый лист 6 штук, укроп 3 измельченных зрелых стебля или 2 чайные ложки семян.

Перед употреблением черный перец необходимо измельчить, пряную смесь варить в подсоленном бульоне.

Смесь для мясных блюд

3 зубчика чеснока, 3 чайные ложки укропа, 1 луковица, 5 горошин черного перца, 1 чайная ложка красного перца.